CULTURA SPORTIVA

PRINCIPII GENERALE DE ANTRENAMENT

E[illegible] tuturor [illegible] ca antrenamentul căruia trebue să se supună se imparte, după perioadele în care e făcut, în trei categorii.

Pe primul plan stă antrenamentul de iarnă care se face deobiceiu în sală. Incepe pe la mijlocul lui Ianuarie și ține până în prima decadă a lui Martie, când se trece la al doilea fel de antrenament anume cel de tranziție. Acesta face legătura între două stadii *incipient* și *înaintat* și ține dela începutul lunii Martie până la sfârșitul lui Maiu. Acuma începe abea antrenamentul de punere în formă, după ce condiția fizică și tehnica au fost puse la punct. Asta se întâmplă cam în prima jumătate a lui Iunie. De aci încolo atât atletul cât și antrenorul n'au decât o singură grijă: păstrarea, menținerea formei. In mare parte secretul antrenamentului din sezonul de concursuri, este acesta.

Pentru a putea fi lămuriți ce se înțelege prin antrenarea unui atlet, credem potrivită definiția ce urmează: *Supunerea organismului la o serie de exerciții repetate, dozate gradat în timp și intensitate, cu scopul de a face din starea de efort o stare obișnuită, de a acumula o serie de cunoștințe tehnice (mecanice) și de a dobândi o sumă de calități psihice, în vederea realizării unei performanțe.*

Ceeace vrem să accentuăm cu osebire este dozarea gradată în timp și intensitate a efortului fizic.

Știm că în centrul funcțional al arborelui nostru vascular e situată inima, despre care știm fără îndoială că este un mușchiu. Și fiindcă știm despre ceilalți mușchi că după un efort fizic mai mare și neobișnuit reacționează prin *febră*, care nu e altceva decât o încărcare cu toxine, datorită intensificării proceselor de desasimilare produsă la nivelul lor (al mușchilor). Inima fiind un mușchiu ne putem da seama ușor că va reacționa cam la fel. Or tocmai acest lucru trebue să-l împiedecăm, fiindcă ideal este ca prin sport să augmentăm funcțiunea organelor principale nu s'o îngreunăm.

De aci urmează că la reînceperea antrenamentelor de sală, după ce timp de mai bine de trei săptămâni am abolit orice exercițiu fizic trebue să se facă cu multă precauție și răbdare.

Atleții — la noi în țară — fac pauză de pe la mijlocul lui Noembrie până la mijlocul lui Ianuarie. In acest timp aproape toți își creează mici rezerve de grăsime — din cauză că alimentele ce în timpul antrenamentelor se transformau în calorii ce se pierdeau în mișcare formează un surplus față de nevoile organismului în repaus — și, în schimb, masa musculară, scade în volum din cauza inactivității. La fel mușchiul cardiac al sportivilor, dilatat în timpul sezonului din cauza surplusului de lucru mecanic ce trebue să efectueze cunoscut sub numele de "Sportherz" și creind o dilatație (mărire a imaginii radiologice; în sens longitudinal, din cauza abolirii exercițiilor fizice, printr'un minunat mecanism de autoregulare revine la dimensiunile normale. In mod consecutiv urmează că noua perioadă de antrenament din punct de vedere al aparatului circulator, nu se continuă de unde a fost întreruptă în toamnă, ci începe un nou ciclu.

Deci, pentru a cruța inima sau mai precis, pentru a o ajuta în funcțiunile ei, e bine ca ședințele noastre de antrenament de sală să înceapă cu 15—18—20 minute de efort de mică intensitate și cu pauze. In această perioadă, intrând într'o sală de antrenament, ne putem da seama care e începător care e înaintat. Incepătorul, deobiceiu, face excese. Secundul, având experiența trecutului precum și un sistem nervos deja educat, va ști să se stăpânească, supunându-se strict programului ce are de îndeplinit.

Tot aci credem că e cazul să subliniem greșala făcută de o seamă de antrenori (arhipricepuți ca tehnicieni dar ignoranți — poate fără voia lor — să adapteze omul, atletul programului să adapteze omul atletul programului și nu invers cum e firesc. Atleții sunt firi și constituții diferite. Și antrenorii trebue să-și dea seama că rostul lor nu e de a îndeplini un program șablon cunoscut ci de a creea ad-hoc programul pentru antrenarea atleților, a fiecăruia în parte.

Așadar primul antrenament între 15—20 minute cu pauze, cu efort mic nesusținut.

Cantitatea de timp și calitatea exercițiilor vor crește paralel, fără nicio grabă. Dela ședință la ședință e suficient să mărim timpul fiecărui capitol cu câte un minut pentruca inima să se acomodeze și să se tonifice.

Iarna și Primăvara, în primele faze ale antrenamentului e bine ca eforturile să fie cât mai ușoare îmbieri de exerciții de flexibilitate elasticitate și viteză și nu susținute. In special săriturile vor fi ocolite. Acestea fac parte din exercițiile fizice cotate ca intense, din cauza blocării aerului în cutia toracică pentru a oferi pârghii fixe membrelor și cer inimii o pregătire specială și de lungă durată. Săritorilor (atleți) boxeurilor săritorilor de pe trambulină li se recomandă pentru compensarea funcțiunii cardiace exerciții de viteză.

După aproximativ 6 săptămâni de antrenament bine condus, (la început de două ori pe săptămână, timp de două săptămâni, și pe urmă câte 3 antrenamente a 20—30 minute pe săptămână) inima este tonificată și pasibilă de mărirea tot gradată, a eforturilor fizice.

Cu toate că subiectul ce dorim să abordăm în continuare e diferit oarecum, de cele expuse până acum credem de cuviință că e bine să fie discutat aci. E vorba despre un exercițiu de puțini ani cunoscut la noi uzitat abea în ultimii ani la un restrâns mănunchiu de atleți; anume giog-ul giogging-ul, djogul descris și practicat dintre atleții balcanici de unguri în special (Vadas).

In linii mari, știm ce e giog-ul: o alergare ușoară elastică aproape pe loc — călcâiul piciorului dus înainte atinge vârful piciorului din spate — făcută cu rularea tălpii dela vârf la călcâiu cu întinderea articulației genunchiului în timpul senzației de atingere a solului cu călcâiul cu fleatarea puternică prin împingere, a plantei (tălpi) cu o viteză de 6 min. pe 400 m (aproximativ). Asta e definiția lui fizică, mecanică. Rolul lui fiziologic e neînchipuit: e cel mai minunat mijloc de încălzire de punere în stare de tonus optimal a mușchiului.

Știm bine, dela motoarele mecanice că înainte de a le pune la lucru, necesită o perioadă incipientă de „încălzire" cu scopul de a-și creea mediul favorabil funcției și randamentului. Să ne închipuim că omul nu este alt ceva decât tot o astfel de mașină și înaintea unei perioade de lucru, are nevoe de o pregătire a terenului. Ei bine, acesta este rolul încălzirii. Am văzut că încălzirea se face ideal cu giogging. Dar să vedem acum fiziologic, prin ce se traduce această încălzire?

Inainte de toate are rolul de a porni mașina cu viteza I (ușor neforțat) pentru a nu strica cutia de viteze (inima). Și primul efect este mărirea debitului cardiac prin accelerarea bătăilor. Mărind frecvența bătăilor, înseamnă că implicit, cantitatea de sânge aruncată în arborele vascular este mai mare. Asta înseamnă că capacitatea proceselor metabolice (de hrănire) este mărită și deci un mușchiu bine hrănit, poate da un randament mărit. La fel prin încălzire prin accelerarea gradată a valului de sânge circulant din organism, pereții vaselor (artere vene capilare) se tonifică și nu oferă trista surpriză a clacajelor (rupturi de vase și fibre musculare) ce se produc în organismele ce fac efort pe nepregătite.

La atleții care practică acest fel de încălzire urmând și metoda de antrenament adecuată gradată se observă mult mai rar febra de mușchi și dispartea accidentelor traduse prin clacaj.

In concluzie: Antrenamentele în perioada reînceperii lor în iarnă trebuesc să fie bine dozate în timp și intensitate (15—20') exerciții ușoare cu 8—10 giogging la început.

II Majorarea timpului se face cu minutele 1—2 și a intensității cu 1/10—1/8 din intensitatea maximă.

III Antrenamentul începe întotdeauna, cu exerciții de încălzire.

Enea Ghiurița

CRONICA TURISTICĂ

IN APROPIEREA BUCUREȘTILOR

de I. SALTER

PUȚINI sunt acei care făcând turism de munte iarna, folosind skiul ca mijloc pentru atingerea acestei frumoase pasiuni, cunosc și vizitează, în vederea perfecționării cunoștințelor practicării sportului skiului, localitățile din apropierea Bucureștilor. Majoritatea sportivilor se îndreaptă spre una din stațiunile climaterice depe valea Prahovei. Dacă aceste centre prezintă avantagii, printre care se numără și mărețul peisaj al munților înconjurători, în schimb sunt, față de București, depărtate, dacă ținem seamă și de faptul că în acest anotimp ziua este de scurtă durată.

Numai la o distanță de 29 km. de București, pe linia ferată ce duce la Giurgiu, se află situat la o depărtare de o jumătate oră satul Comana. Așezat într'o poziție minunată, satul Comana se bucură de terenuri frământate care constituesc locuri foarte bune pentru ski, atât pentru începători, cât și pentru acei avansați. Nu odată ne-a fost dat să vedem în Gara Filaret, îmbarcându-se dimineața grupuri de turiști-skiori, sau de sportivi cu săniuța, toți având destinația Comana. Ajunși aici majoritatea se îndreaptă — plecând prin centrul satului — spre calea ferată, urmând șoseaua ce duce spre Mihai Bravu. Distanța până la terenul de sport se străbate în 10 minute. La frumusețea peisajului trebue să adaogăm avantajul pe care-l prezintă diferența costului de transport pe c. f. — față de localitățile sportive depe valea Prahovei și totodată plusul de timp liber pe care-l oferă o deplasare mică.

Un drum la Comana, într'o zi de sărbătoare, dă prilej orășenilor, ca după o săptămână de muncă în fabrici instituții sau școli, pe lângă faptul de a petrece în aer liber și într'un mediu dătător de sănătate să facă și sport. In acest fel muncitorii și cărturarii dela orașe, vor închega și întări cu sătenii harnici, legături trainice, se vor cunoaște mai bine, iar ca o consecință firească se va atinge la acea armonie și dragoste pe care o dorim în mod sincer și care trebue să domnească între toți locuitorii tinerei Republici Populare Române.

MATCHUL MEU CU GIZY FARCAȘ

de ANGELICA ROZEANU

INAINTE de orice trebue să menționez că înainte de match am fost bolnavă. O boală grea pe care o am dealtfel la toate matchurile și anume: insomnie noaptea, dureri de stomac ziua.

In afară de asta, regimul orelor de masă și genul alimentației cu care nu mă obișnuisem, îmi dăduseră o foame veșnică, care nu mă lăsa nici noaptea. Conducătorul nostru a găsit unica soluțiune.. necartelată, adică fructe. Dar ele nu reușiau să pună la loc ce cheltuiam în cursul unui program mult prea încărcat pentru antrenamentul meu.

Inainte de matchul cu Gizy Farkas, jucasem deja 18 seturi în cursul a 5 matchuri de "best of five".

Am început prin urmare jocul și cu forțele cari îmi rămăseseră în ziua aceia după un program destul de încărcat.

Primul set Farkas a început demonstrația în stilul ei incomparabil, uzând de toate loviturile posibile plus cele mai frumoase și perfecte stopuri.

Jocul repede și variat mă obliga să răspund din toate pozițiile, și mingile mele îi reveneau cu regularitate, ca și cum s'ar fi lovit de un perete.

Nu exista istoric; ea lovea neîncetat și eu răspundeam neîncetat, mereu promptă, mereu atrasă de minge, acea nălucă mică și albă de care legasem atâtea speranțe.

In tot acest timp în medie, la o greșeală de a mea corespundeau două greșeli ale rivalei și eu simțeam cum se apropie titlul cel dorit. Rezultat 21—13.

Setul doi am fost calmă, în timp ce Gizy Farkas exasperată, își intețea atacurile lovind cu furie mica minge, folosind toate loviturile cari până atunci, arme imparabile, îi asiguraseră întâietatea față de toate adversarele. Rezultatul nu a fost însă altul, năluca albă ținea cu mine și setul mi-a revenit la fel de ușor. Rezultat 21—9.

In setul trei Farkas s'a dovedit mai bună decât mine: nu fiindcă a jucat mai bine, dimpotrivă; dar și-a schimbat stilul — a țăcănit. Ea a țăcănit și eu am tras. Am lovit toate mingile și multe a răspuns ea în timp ce multe am greșit eu.

Nici acest set nu are istoric decât prin faptul că adversarele își inversaseră tacticele și., rezultatul 8—21.

Intr'un fel, îi făcusem cadou un set dintr'o inspirație nenorocită. Nu spun prin aceasta că nu l'ar fi câștigat în orice caz; poate că da poate că nu. Dar cine poate scrie istoria înainte de a se fi epuizat.

Setul patru l-am început conștientă de greșeala mea și hotărîtă să nu o repet. Jocul a început încet cu schimburi inofensive și lovituri surpriză. Un joc de factură destul de ridicată și cred, după declarațiile [illegible] ale străinilor, într'o notă de ușoară superioritate în favoarea mea. Dealtfel, scorul intermediar de 10—7 pentru mine oglindește exact aspectul de forțe.

In acel moment a intervenit cel mai crunt dușman al meu: ghinionul. Din acel moment am jucat un set cu doi adversari: Ghizi și ghinionul iar setul trei cu trei adversari, la primii doi adăugându-se arbitrul.

10—7 pentru mine, după care urmează patru nets-uri, toate în favoarea ei. Ghinionul se deslănțuise.

Astfel ajungem la 17—16 pentru campioană, când arbitrul anunță ultimele 3 minute.

In nota de uzură a jocului nostru, un avantaj de un punct poate fi decisiv.

Am tras, dar încercarea nu a reușit și am pierdut 21—18.

Urmează ultimul set. Aveam impresia că voiu juca matchul acesta toată viața. Eram obosită și mi-era foame. Dar trebuia să joc și să câștig. Vraja titlului mă ținea în picioare. Incordată, plină de hotărîre m'am apropiat de masă și am spus "ready".

Celelalte jocuri s'au oprit; jucătorii și publicul erau tot una cu ochii lor asupra noastră, păstrând o liniște de reculegere.

Gata, mingea a pornit; săltând ușor de pe masă în paletă și înapoi, plasându-se în toate pozițiile, ca apoi una dintre noi s'o lovească năprasnic și ea să se îndrepte fulgerător spre un colț, în privirile îngrozite ale rivalei. Dar n'a fost nimic; paleta a reușit s'o întoarcă pe masă și mingea a reînceput să salte ușor din palete și de pe masă, ca și cum ar fi fost un joc de societate cu lovituri inofensive, nu cel mai dramatic set.

Iarăși o lovitură năprasnică accelerează mingea, care de data aceasta înebunită reușește să depășească paleta. Primul punct. Jocul celor două rivale este egal. Și Gizy și eu întrebuințam aceași tactică. Avantajul alternează deoparte și de alta, fiecare punct însemnând lupta, fiecare dintre noi vrând să-și surprindă adversara printr'o lovitură decisivă. Fiecare punct însemnează un ropot de aplauze și apoi tăcere de mormânt.

Astfel ajungem la 18—18 și arbitrul ne anunță ultimele trei minute de joc.

Crisparea atinge culmea. Jucători, public, arbitru, uită de tot ce se întâmplă în afară de traectoria prețioasă a acelei mingi minuscule, care i-a hipnotizat. Dar uită și de timp.

19—19, 20—20, 21—21. Setul acesta nu se va sfârși niciodată. Conduc 23—22.

In acest moment jocul era conform regulamentului terminat. Mi-am dat seama că timpul trecuse, și am întrebat pe arbitru, care însă mi-a râs în nas, făcându-mi semn să continuu. N'am avut ce face și am continuat jocul. Acelaș lucru s'a întâmplat și în continuare la următoarele puncte, ajungem 24—24. Servesc eu, Farkaș greșește. Conduc un punct. Dar arbitrul, neregulmentar, anulează punctul jucat fiindcă trebuia să servească Farkaș.

24—24, servește Farkaș, apoi atacă—touche, uf! l-am salvat, atac eu, Farkaș greșește, punct pentru mine.

25—24, conduc. Farkaș atacă touche, am pierdut. 25-25.

Iarăși dela început! Sunt istovită și mi-e foame.

(Continuare în pag. 3-a)

O CAMPANIE PENTRU IMBUNĂTĂȚIREA ARBITRAJELOR DE BASKET ȘI VOLLEY-BALL

NI SE ANUNȚA de către Comisia Centrală de arbitri din București că s'a luat hotărârea începerii unei campanii de îmbunătățire a arbitrajelor la basket și volley-ball.

Faptul este mai mult decât îmbucurător.

O astfel de inițiativă așteptam de mult timp. Adică tocmai de când arbitrajele, atât la basket cât și la volley-ball, nu mai corespund.

Situații sinonime și în țările străine

E DREPT că o consolare — dacă o dorim neapărat — se găsește. Iată de pildă în Cehoslovacia unde basket-ballul cunoaște o desvoltare mult înaintată lacuna cea mare o constitue tot arbitrajele cari se prezintă foarte slab.

IOSEF KLIMA unul din cei mai buni cunoscători ai basket-ballului cehoslovac, scrie în celebrul său manual că în Cehoslovacia se găsesc foarte puțini arbitri capabili să conducă matchuri internaționale. Aceasta din cauza slabei lor comportări în activitatea locală. Cauza acestei lacune este explicată de KLIMA prin numărul mic de adepți, lipsa de rutină și practică.

Dar — spunem noi — în Cehoslovacia arbitrajele slabe sunt compensate prin jocul bun și corect.

La noi din contră tocmai dela arbitri trebue să pornească campania de disciplinare și progres a jucătorului.

Se va proceda cu severitate la înlăturarea răului

IATA DECE măsura luată de Comisia de arbitri F R B V — mai bine mai târziu decât niciodată — este foarte bine venită.

Primul contact cu arbitrii în cadrul acestei campanii, va fi luat Marți 24 Februarie la orele 18.30 când sunt convocați la sediul Federației 51 arbitri.

Ședința care va avea loc urmărește introducerea anumitor norme de activitate în cadrul campaniei de îmbunătățire a arbitrajelor, sancționându-se cu severitate abaterile viitoare.

Dealtfel, ședințele de felul acesta se vor ține lunar și să recunoaștem că necesitatea lor se resimțea.

O altă măsură care ne arată că s'a pornit pe drumul cel bun este desființarea alegerii arbitrilor de comun acord. Aceasta era o libertate greșit acordată și înțeleasă de către delegații cluburilor ce nu făcea decât să îngreuneze vizibil activitatea Comisiei de arbitri.

Măsuri noui și de mare utilitate se vor lua continuu până la definitiva reintrare în normal.

Așa, cel puțin, am primit asigurări din partea Comisiei de arbitri și nu avem nici un motiv să nu sperăm. Din contră, din partea noastră, suntem siguri de un deplin succes.

— Vebo —

Lei 2.000.000
a câștigat la Clasa V-a
No. 70510
Lozul a fost vândut prin
Colectura Oficială
N. DUMITRIU-RAHOVA,
Loco

„...Și, dacă o să cad și-mi rup piciorul, promiți că mă duci pe brațe până la cabană?"

Un erou al tineretului român: CONSTANTIN GODEANU

(Urmare din pagina I-a)

14 ani necesari pentru a fi primit să învețe o meserie.

Aceasta l-a fost copilăria.

La Grivița

IN TOAMNA anului 1934 este primit în școala de elevi meseriași a atelierelor CFR.-Grivița-Vagoane.

Grivița intrase deacum în istorie trecuse hotarele țării. Ca un loc unde s'au petrecut mari bătălii, cărămizile și pietrele ei mai păstrau încă sângele lui Vasile Roaită și a celorlalți CFR.-iști uciși în dimineața aceea de Februarie. Lupta Griviței continuă. Se șopteau nume scumpe: GHEORGHIU-DEJ, CHIVU STOICA, DONCEA, PETRESCU, VASILICHI..

Fiecare CFR.-ist își amintea câte un episod din acele zile. Intocmai ca după un mare cataclism, ca după un cutremur sau război, oamenii țineau minte o mulțime de amănunte, rămase întipărite în mintea lor, alături de chemările sirenei lui ROAITĂ, alături de răpăitul dușmănos al mitralierelor..

Aici crește GODEANU și învață meserie. Caracterul său cinstit și demn, modestia, munca conștiincioasă și marea sa sete de învățătură care nu l-a părăsit niciodată sunt repede remarcate de lucrători și profesorii ingineri. Ajunge unul din elevii iubiți, păstrându-se în fruntea clasei până la sfârșitul celor 4 ani de școală. La el găseai totdeauna cele mai bune cursuri de electrotehnică și mecanică, în afară de cele obligatorii. Refuza să învețe ceva pe dinafară, ceva nepriceput de el până în cele mai mici amănunte.

Imi aduc aminte că profesorii explicându-ne lecțiile îl întrebau: „Așa-i Godeanu?" așteptând confirmarea lui ca a unui om priceput.

Locuia în internatul școlii. Era încadrat în organizația cercetașilor și apoi, mai târziu, în mod obligatoriu la străjerie. Legionarii căutau să-l atragă de partea lor, însă au dat greș.

Devine comunist

ERA prin 1936. Cunoscuse într'o noapte, la o ședință a CFR-iștilor pe CONSTANTIN DAVID, pe TUDOSE VASILE, NICU TUDOR și alții. A devenit comunist. De atunci rostul vieții lui a devenit altul.

In capul lui s'a făcut lumină. Ințelegea o mulțime de lucruri care înainte îi păreau de neînțeles.

Nu era voe. El se strecura totuși la ședințele sindicatului.

Incercările de a rupe tineretul CFR-ist dela preocupările serioase ale celor mai în vârstă nu au reușit. Noi am rămas legați de ceeace înseamnă Grivița.

GODEANU se făcuse cunoscut printre tinerii ceferiști care-i căutau prietenia, sfatul lui. Era talentat. Iși înfrângea emotivitatea și declama poezii în ateneele populare. **Avea grijă să aleagă poezii „Revoluționare".** De pildă, una potrivită i se părea a fi: „Noaptea de Mai" de Topârceanu.

Deși eram tineri, viața noastră nu era totdeauna frumoasă. Sărăcia își punea plumbul pe avânturile noastre. Era hrană puțină. Cei care voiam să dăm examene particulare nu găseam bani pentru taxă. Drumurile spre bucuriile vieții ne erau închise.

După terminarea școlii, în 1938 GODEANU s'a înscris la liceul seral „Sf. Sava" dând câte 2 clase pe an. Iși vedea împlinit un mare vis al său. In acel timp se deschisese la liceul „Aurel Vlaicu" o universitate populară unde conferenția printre alții profesorul VLADESCU-RACOASA. Iși luase sarcină și a reușit să aducă o mulțime de tineri la această conferință.

Curând GODEANU s'a lăsat de liceu, nu-l mai mulțumeau lecțiile de școală.

A făcut rost de cărți socialiste. Un anticar depe Grivița îi procura „cărți interzise". Odată cu ilegala Scânteia, a început să citească broșuri de ale partidului.

Ajunsese să cunoască aproape întreaga literatură progresistă a țării noastre și traducerile de literatură străină.

Invățase binișor franțuzește. Cumpăra din centru „Le journal de Moscou" și îl traducea celorlalți tovarăși.

Din ce în ce mai mult se lega de partid.

In acei ani, tinerii comuniști dela CFR au avut câteva acțiuni din care unele reușite. O mare pacoste pe capul nostru era pregătirea premilitară, care ne priva de libertate în fiecare Duminecă. Ne era clar că ne pregăteam în vederea războiului anti-sovietic. Odată a venit la noi să ne facă „educație patriotică" un domn LEPADATU dela Academia Român. Ne-a vorbit despre tineretul german și ne-a îndemnat să.. muncim, dându-ne ca pildă pe japonezi.

După o luptă de câteva săptămâni am reușit ca în loc de Dumineca să facem Sâmbăta această pregătire premilitară. Am mai avut și alte mici succese care ne-au mărit încrederea în forțele noastre. GODEANU era printre cei din fruntea luptelor tineretului.

Viața CFR-iștilor devenea mereu mai grea. Sindicatele fuseseră desființate. Unele drepturi câștigate în trecut fuseseră suprimate. Pe toate tablele de afișaj eram înștiințați că nu avem voie să ne înscriem în bresle sau alte asociații.

In sala mare a vagoanelor a început să aibe loc meetinguri de protest. Fusese proectată o „întrunire sburătoare" în poarta atelierelor. Poliția aflase de aceasta și începând dela ora prânzului telefoanele sbârnâiau continuu. Pe stradă se plimbau amenințătoare cele patru blindate ale Prefecturei prevăzute cu mitraliere. Grupuri de jandarmi patrulau din loc în loc.

Impreună cu Godeanu tinerii ceferiști au hotărât să popularizeze în ateliere un memoriu care să cuprindă principalele noastre revendicări. Astfel un memoriu cu aparența legală, a fost multiplicat la mașină și urma ca, într'o Sâmbătă seara să-l afișăm înăuntrul atelierelor.

După o idee ingenioasă ne-a făcut un tovarăș o ștampilă ca cele oficiale, pe care scria mare „AFIȘAJUL PERMIS".

Luni de dimineață, când ceferiștii începeau lucrul, la fiecare tablă de afișaj în locurile mai vizibile, lucrătorii făceau coadă la cititul memoriului. Altele le aruncasem prin vagoane, unde au fost găsite și păstrate de lucrători. Ștampila noastră cu „AFIȘAJUL PERMIS" a făcut minuni, pentrucă a permis lucrătorilor să citească acel memoriu. Intr'o oră întreg atelierul știa de el. Abia spre prânz, au început oamenii direcțiunei să-l vâneze.

Mult timp după aceasta, lucrătorii mai vorbeau despre dreptele revendicări cuprinse în acel memoriu.

Sunt câteva dintre micile noastre acțiuni. Cu toată tinerețea ne-am dat seama că pentru asemenea lucruri ne așteaptă închisoarea.

După Septembrie 1939, acțiunea noastră a devenit și mai hotărîtă. GODEANU pregătea pe tinerii ceferiști. Le arăta că împotriva lor se pregătea de zor o crimă monstruoasă, războiul antisovietic.

Pentru Siguranță, devenise un „agitator periculos". Așa cum am aflat mai târziu era urmărit pas cu pas și se făceau rapoarte asupra activității lui.

Arestarea

NOAPTEA de 30 Iulie 1940. Trecuse de miezul nopții. Bătăi puternice în poartă și strigăte:

— Domnule GODEANU! Poșta! telegramă dela Petroasele.

N'a fost poșta, ci poliția.

Au răscolit toată casa carte cu carte. Au luat niște broșuri printre care și „Concepția materialistă a Istoriei" de DOBROGEANU GHEREA.

A fost dus la Prefectură, unde l-a găsit și pe TUDOSE VASILE. Au început chinurile. Noaptea târziu, mirosind o băutură, comisarul TURCU și alții, i-au luat „interogatoriu". O cameră umedă, mucegăită cu pete de sânge pe pereți și 'n colț cu diverse unelte de tortură. Legat cu mâinile la spate și cu picioarele pe butuc, l-au bătut la tălpi. Apoi i se băgau picioarele în apă.

Aceasta a durat câteva zile în șir. A urmat apoi condamnarea și locurile blestemate: Jilava, Văcărești, Caransebeș, lagărul Târgul-Jiu.

A cunoscut în aceste închisori cea mai mare parte din luptătorii anti-fasciști, care astăzi sunt în fruntea luptei poporului român. A învățat mereu: L-a ascultat pe Gh. Gheorghiu Dej, pe Chivu Stoica, Teohari, Miron Constantinescu și alții.

Pentru GODEANU, ca și pentru ceilalți, închisoarea a fost universitate.

După luni de muncă grea pe Valea Jiului, la sfârșitul lui Decembrie 1941, a fost eliberat din lagăr și trimis la un regiment.

După 23 August 1944, Godeanu lucrează la secția culturală a Comitetului Central U.T.C. I se părea că face prea puțin acolo și în Decembrie 1944 a plecat pe front lângă panduri.

Eroul de pe cota 568

LA 14 FEBRUARIE 1945 în munții Tatra, Reg. 2 Infanterie Panduri, dădea lupte grele pentru cucerirea Cotei 568.

A doua zi, pe masa redacției Ziarului „Inainte" al pandurilor, au venit prin curieri patru articole cu același titlu. „Eroul voluntar GODEANU CONSTANTIN". Erau 4 foi mototolite, rupte dintr'un caet găsit în adăposturile nemțești și scrise din fugă de camarazii săi, într'o clipă de răgaz. Toate vorbeau în fraze simple, ostășești, despre moartea eroică a lui GODEANU, în fruntea grupei sale, pe Cota 568.

Camarazii săi i-au făcut cu greu o groapă în pământul înghețat și au pornit mai departe la luptă.

Azi, peste mormântul lui GODEANU a crescut a treia oară iarba. In jurul lui și a celorlalți eroi ai noștrii căzuți în Munții Tatra, poporul cehoslovac eliberat își clădește viață nouă, liberă și demnă.

Cluburi și echipe sportive ale tineretului, îi poartă numele cu mândrie. Mii de tineri se înrolează voluntari în brigăzi de muncă și continuă lupta dusă de GODEANU.

Viața lui va fi un permanent îndemn pentru luptă.

In locul lui CONSTANTIN GODEANU care a căzut, se vor ridica sute și mii de tineri. Mereu mai mulți și mai puternici ca nestăvilitele șuvoaie ale Primăverii, vor clădi viața de mâine, frumoasă și liberă, sub steagul triumfător al democrației și al înfrățirii dintre popoare.

Mihalache Mar[illegible]